



**muoviBO** è una campagna in applicazione delle “Raccomandazioni globali sull’attività fisica per la salute” dell’Organizzazione Mondiale della Sanità: far muovere i sedentari (al ritmo giusto) ogni giorno.

**Il Comune di Bologna, la Regione Emilia Romagna, l’Azienda Sanitaria, l’Università, il Resto del Carlino, le Farmacie Comunali Admenta Lloyds e Federfarma, l’Ordine provinciale dei Medici, la Spi Cgil, Assicoop, Valsoia e Uisp** presentano un progetto davvero innovativo.

L’obiettivo è quello di aiutare i cittadini ad inserire nella propria giornata almeno una mezz’oretta di camminata veloce o corsa lenta.

Ecco perché sono stati individuati **percorsi con i suggerimenti sull’intensità di passo** per ottenere benefici per la salute.

Questi percorsi circolari individuati nel tessuto urbano costituiscono un impianto sportivo per il movimento:

- a **costo “zero”** per le istituzioni perché lo spogliatoio e la doccia sono la casa delle persone;
- a **km “zero”** perché le persone hanno questo circuito sotto casa senza costi, neanche per il raggiungimento;
- ad **impatto ambientale “zero”** perché sono impianti non invasivi: non c’è alcun segnale strutturale sul territorio e dunque non si vedono (c’è una brochure informativa che segue passo passo chi vuole fare i percorsi e di prossima realizzazione un’APP per dispositivi mobili).

muoviBO si inserisce nel progetto “**BOLOGNA CITTA’ ATTIVA**”, *ideato per creare opportunità di movimento ai cittadini, per contrastare i rischi della sedentarietà e dell’inattività.*

Recenti studi hanno dimostrato infatti che non sono più le malattie contagiose a rappresentare la minaccia principale per la salute e quindi per il benessere dell’uomo: per 3 italiani su 4 occorre promuovere la vita attiva (i cui strumenti base sono la camminata veloce e la corsa lenta).

In entrambi i casi, le piantine dei percorsi **muoviBO** sono integrate con foto sulle quali sono ritratti punti di riferimento (ogni 100 metri). Grazie alle immagini il cittadino potrà individuare il tragitto senza che sia necessario installare alcuna cartellonistica invasiva e potrà scegliere la sua velocità di passo ideale per la salute (nel caso gli operatori Uisp sono a disposizione in alcuni parchi cittadini).

il Gruppo di Lavoro che ha realizzato il progetto è partito dall’esame del **Piano Strutturale Comunale (PSC)** di Bologna e ha scelto il Quartiere Borgo Panigale come laboratorio per **elaborare un modello trasferibile anche su altri territori** (cosa che avverrà nei prossimi mesi). Del Quartiere sono stati esaminati le **situazioni e gli ambiti** (parti di territorio con caratteristiche urbanistiche e obiettivi, sociali, funzionali ambientali e morfologici simili) per poi inventare gli **ambiti residenziali omogenei della salute** che sono parti del territorio urbanizzato (non quello produttivo e agricolo) quanto più possibili omogenei per dimensione territoriale (non per densità abitativa) e delimitati dalle strade urbane a maggior traffico veicolare;

## Comunicato Stampa

All'interno di questi ambiti sono stati individuati i **percorsi circolari in resa salute** della lunghezza di circa 1 km, circolari, chiusi ad anello, dove è possibile, in modo comodo, muoversi (camminare velocemente o correre lentamente).

**Questa sperimentazione effettuata sul Quartiere Borgo Panigale sarà realizzata su tutti i Quartieri della città di Bologna.**

La distribuzione del materiale informativo dei primi sei percorsi della salute avverrà con una consegna porta a porta, negli ambulatori dei medici di base, nelle Farmacie che operano in prossimità dei vari tracciati, nelle edicole delle zone interessate (insieme all'edizione de il Resto del Carlino), nelle sedi Assicoop e presso l'Urp del Quartiere.

Inoltre, sul sito Uisp saranno inseriti, man mano che verranno individuati, tutti i 59 percorsi del progetto complessivo in una sezione ad hoc.

Si parte e .... chilometro dopo chilometro arriveremo al traguardo!



Per informazioni:

[www.uispbologna.it](http://www.uispbologna.it)

[movimento@uispbologna.it](mailto:movimento@uispbologna.it)

Usa l'hashtag #muoviBO